

B O L E T Í N # 8
Nuestro
Diario Vivir

Confieso que he vivido

Así tituló sus apasionantes memorias el poeta chileno Pablo Neruda. Su tránsito por la vida, lleno de descubrimientos, asombros, dolores, alegrías pasajeras y profundas, adioses y amistades duraderas nos dejan un legado: la vejez es el momento de recoger los frutos de lo gozado y lo aprendido.

Donversar con el médico geriatra Carlos Cano¹ puede ser un buen recurso para empezar a despojarse de uno de los sentimientos que muchos seres humanos compartimos: el miedo a la vejez. Trabajar todos los días con adultos mayores, distinto a ser una pesada carga, es la posibilidad de reencontrarse con el conocimiento, con la experiencia de lo ya vivido, con el saber hacer. Tratar con los viejos, aun si están enfermos, es tra-

1 Médico geriatra, Director del Instituto de Envejecimiento de la Pontificia Universidad Javeriana, Jefe de la Unidad de geriatría del Hospital San Ignacio.



tar con quienes tienen un respaldo de vida y tanto más porque *“aunque nos busquen no porque están sanos sino porque están enfermos, los geriatras los recibimos no solo a ellos, sino a su entorno familiar y a quienes los cuidan”*. Detrás de cada persona mayor hay, entonces, toda una historia.

El Programa APS² trabaja en torno a la salud mental que, entendida más allá del tratamiento de trastornos mentales, se asocia con las condiciones sociales, culturales, individuales e institucionales que contribuyen al buen vivir colectivo. Por esto, hablar de salud mental y de vejez como lo indica el Dr. Cano, es *“pensar en el bienestar como una continua lucha que va desde el nacimiento hasta la muerte; en esa continua lucha a veces perdemos pequeñas batallas pero el gran resultado puede ser tener una vida saludable, con las limitaciones, con la resiliencia que podamos tener ante los fracasos, porque hay quien pierde un ojo o vive con una enfermedad crónica, pero dentro de todo eso está ese equilibrio de la salud mental, y la salud mental es el resultado de esa lucha del ser humano por salir adelante”*.

Nuestro temor a la vejez ocurre porque la asociamos con la enfermedad y el dolor. Ciertamente, la vejez llega con el desgaste natural que traen los años de vida, de trabajo, de haber sido padres y madres, de luchar día a día por sobrevivir y lograr construir un proyecto de vida. La vejez es el reflejo de nuestros esfuerzos, de los intentos, caídas y logros. Es el reflejo de la vida; la enfermedad ocurre pero no es la condición única ni la más frecuente. Dice el Dr. Cano: *“Una persona llega a vieja después de haber tenido sarrafiado, viruela, enfermedades de su época y en nuestro caso después de haber vivido la Violencia... y aun así, tras superarlo todo, ¡sigue viva!”*. Nuestra cultura aún tiene una ruta por recorrer

para asumir la vejez de una manera distinta, para que el adulto mayor siga participando y quienes aún tienen camino por andar puedan aprender de su sabiduría. Muchas veces el significado de la vejez, dado por el temor de quienes aún son jóvenes lleva a que en los consultorios de los geriatras se den situaciones paradójicas que son el reflejo de ese temor *“llega una persona a la vejez - incluso con una demencia - y uno le pregunta: ¿usted cómo está? y responde: bien! Estoy muy bien...! Y los hijos de esa persona le dicen a uno: es que ni siquiera duerme... no duerme nada. Y uno le pregunta a persona mayor: ¿y usted qué tal duerme? Yo? Yo duermo perfectamente!”*

“A veces se piensa que ser viejo es ser depresivo. Pero uno puede ser viejo feliz”. Esa manera de ver la vejez que tienen muchos adultos mayores que, a pesar de los achaques, se sienten con ganas de seguir viviendo ocurre *“cuando uno tiene un proceso de asimilación, de entendimiento, de coherencia en todas las etapas de la vida – y la vejez no es más que una de ellas-y eso nos lo han enseñado los viejos”*.

“A veces se piensa que ser viejo es ser depresivo. Pero uno puede ser viejo feliz”

En un contexto en el que los estereotipos estéticos, la exaltación de los cuerpos jóvenes atléticos, y la rapidez y la inmediatez buscan determinar nuestros comportamientos, ¿qué tan posible es que aceptemos la vejez como un proceso natural, rico y constructivo? La respuesta no podría ser más objetiva. El Dr. Cano señala que *“en el presente la curva demográfica se ve más inclinada a tener más gente mayor: ya no estamos*

2 Programa Intervenciones en Salud Mental. Pontificia Universidad Javeriana – Hospital Universitarios San Ignacio, con el apoyo del Colciencias (697-14).

tan jóvenes. Esa generación del baby boom de los años 50-60 es la que está mandando la parada. En ellos está la toma de decisiones definitivas; ya los viejos no son analfabetos y conocen sus derechos. Hoy hay más viejos que han pasado por la universidad pero, además, muchos de ellos conocen el valor de la tradición oral que en nuestro entorno ha sido tan despreciada porque a algunos críticos les parece imprecisa. Pero, ¿qué más impreciso que twitter o que las redes sociales?"

El rechazo a la vejez responde al temor a la muerte, al sufrimiento, al aislamiento. Pero es la información y la formación lo que lleva a que ésta sea aceptada como un proceso natural y como una etapa en la que también es posible tomar decisiones para que ocurra dignamente. Dice el Dr. Cano: *"El conocimiento combate los temores. De todo lo que he visto como geriatra puedo decir que la gente llega tranquila al final de la vida pero con temor al dolor y al sufrimiento. Y las familias también. Lo importante es ayudar a tener un final sin dolor. Eso también es salud mental: tomar decisiones adecuadas aunque todo tenga un final"*.

Para algunos adultos mayores el final empieza con la jubilación. Sin embargo *"la actividad puede seguir, teniendo protagonismo en muchos escenarios y ese protagonismo no se pierde en quienes se apartan de la idea de vejez asociada a enfermedad"*. La jubilación puede ser, por esto, una etapa maravillosa para recoger frutos, para empezar a transmitir lo aprendido en tantos años. Es un tiempo para la sabiduría. Naturalmente, lo deseable e imperativo es que la jubilación sea un

derecho que cobije a todos los adultos mayores; como es también deseable e imperativo que el panorama de una vejez plena sea el resultado de un esfuerzo colectivo, del interés y la planeación que haga el Estado para garantizar los derechos constitucionales. Pero aún hace falta camino por recorrer y, sin duda, mucha voluntad y claridad de la deuda que la sociedad tiene con este importante sector de la población. En suma, pensar en la vejez plena es pensar en la vejez de todos y, con particularidad, en la de los que han sido abandonados o están solos.

Cuando un *"viejo sabio campesino le dice al nieto: no sembramos porque esas nubes no son de semana santa, allí hay conocimiento, hay experiencia. Y en los viejos también hay sátira, humor; el mundo está lleno de esa gente mayor maravillosa y por eso soy geriatra"* nos dice Carlos Cano no sin señalar que aunque hay que seguir trabajando por los adultos mayores solos y abandonados también hay que ver que los viejos se han ido organizando a nivel barrial y local. Justamente, porque se informan y se forman conocen más sus derechos y cada vez tienen más claridad de su lugar en la sociedad; se hacen sentir para hacer demandas sociales. A estas alturas *"los viejos son un gremio, se unen y eso es salud mental"*.

Nos recuerda el Dr. Cano: *"Quien lo vive es quien lo goza, dicen en Barranquilla"*. Y la vida y la vejez pueden dejarnos una sonrisa. La vejez es plenitud y qué importante si pensando en el buen vivir la asumimos como un goce, con otros ritmos y otras cualidades, con la tranquilidad que da haber vivido, pero también de seguir viviendo. ●



¡Recursos, medios y materiales al alcance de todos!

Encuéntrelos en nuestro sitio web: <http://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo>

Participe y síganos en nuestras redes sociales | facebook: [aceptandomentesdementes](#)

twitter: [@pongamoscuidado](#)

